4511.151.3 V
Р182

РОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

РАИМОВА Эльвира Навфалевна

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К САМООРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Раи

Москва — 1993

Работа выполнена в Российском научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат философских наук, старший научный сотрудник **Пономарчук В. А.**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Лях В. И.**,
кандидат педагогических наук, доцент **Гониянц С. А.**

Ведущая организация — Московский энергетический институт (технический университет).

Защита диссертации состоится „28" апреля 1993 г. в 14⁰⁰ часов на заседании специализированного Совета К 046.04.01 Российского научно-исследовательского института физической культуры, Москва, улица Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан „24" марта 1993.

Ученый секретарь
специализированного Совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник **А. Д. Комарова**

3299

Актуальность. В условиях развертывающихся преобразований современного общества и радикальных изменений жизненной среды как никогда прежде обостряется необходимость массированных социальных акций по ускорению развития физической культуры. Одна из причин тому - возрастающий дефицит двигательной активности (гиподинамия) в производственной деятельности и в повседневном быту современного человека. Но дело не только в этом - потенциально нарастают социальные потребности и возможности неограниченного развития индивида, в том числе развития его "естественных" (прирожденных морфофункциональных) качеств, "дарованных природой". Вместе с тем пока что усугубляющиеся экологические изменения негативного свойства усиливают угрозу здоровью масс населения.

В этих условиях общество, если оно на деле хочет быть подлинно гуманным, обязано (в силу исторической и актуальной ответственности перед своими согражданами) неукоснительно и последовательно реализовать принципы общедоступности физической культуры, всемерного приобщения каждого к ее ценностям с соответствующими материальными, правовыми и прочими гарантиями.

Было бы вполне оправдано и достаточно перспективно решить проблемы формирования физической культуры личности и связанные с ними проблемы формирования готовности к самоорганизации здорового образа жизни с использованием средств физической культуры в условиях повседневного быта на этапах получения дошкольного и школьного образования. Однако даже относительно новые веяния в сфере физической культуры касаются в основном вопросов сиюминутной оптимизации физической

подготовленности молодежи, причем формы, средства и методы физического воспитания в дополнение к этому в лучшем случае ориентированы на вопросы профессионально-прикладной физической подготовки, к трудовой деятельности и службе в Вооруженных Силах.

Анализ имеющихся литературных данных позволил выявить научное противоречие, сложившееся в современной спортивной педагогической науке: существенная потребность формирования здорового подрастающего поколения и связанная с ней потребность в формировании физической культуры молодежи сосуществуют с неразработанностью средств и методов методического обеспечения указанного процесса и недостаточной сформированностью соответствующей целевой установки в программах физического воспитания учащейся молодежи.

В этой связи необходимо и актуально комплексное исследование студенчества в целях определения стабильных и лабильных факторов, формирующих отношение студентов к физическому самосовершенствованию, своей грамотьости в сфере физической культуры и спорта и физической культуре в целом, решение проблемы формирования готовности студентов к самоорганизации здорового образа жизни с использованием средств физической культуры, так как способность свободно осуществить выбор средств и методов оптимизации физического состояния на разных этапах жизненного пути позволит, с одной стороны, обеспечить достаточный сиюминутный уровень физического совершенства, с другой - создаст предпосылки рационального выбора средств физической культуры применительно к конкретным условиям жизнедеятельности, условиям быта.

Новизна диссертационного исследования состоит в том, что в работе с принципиально новых позиций рассматриваются проблемы формирования целевых установок воспитания физической культуры студентов и на этой базе разрабатываются методические основы повышения эффективности педагогического процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях; выявления уровня приобщенности к здоровому образу жизни, физического состояния и потребностно-мотивационной сферы студентов; определения перспективных путей, средств и методов внедрения физической культуры в быт студентов и формирования у них физической культуры личности.

Теоретическая значимость диссертационного исследования заключается в обосновании принципов и новом подходе к решению проблемы повышения эффективности процесса физического воспитания в вузе на базе реализации идеи переориентации целевой установки и программно-методического обеспечения академических занятий на решение проблемы формирования физической культуры личности как триединства процессов оптимизации физической подготовленности и совершенствования двигательных умений и навыков; повышения физкультурной грамотности; ориентации потребностно-мотивационной сферы студентов на самодеятельные занятия в повседневной жизни, включая последующие возрастные периоды.

Практическая значимость работы состоит в разработке практических рекомендаций по внедрению авторской методики формирования физической культуры студентов в процессе академических занятий в высших учебных заведениях.

В связи с вышеизложенным определилась цель исследования:

выявить и научно обосновать принципиальные подходы к формированию ценностных ориентаций личности студента в сфере физической культуры и на этой базе разработать практические подходы, а также методические основы формирования готовности студентов к самоорганизации здорового образа жизни путем использования средств физической культуры.

Рабочей гипотезой стало предположение, что изменение целевой установки в процессе физического воспитания в вузах разного профиля с переносом акцента с формирования определенного уровня физической подготовленности и тренирующей направленности занятий на формирование физкультурной грамотности студентов, причем прежде всего в отношении тех знаний и умений, которые будут им необходимы в последующие возрастные периоды, и на умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в разных условиях повседневного быта, позволит сформировать у студентов готовность к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры и тем самым повысить качество самодеятельного населения в целом.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой в исследовании были поставлены следующие задачи:

I. Выявить уровень приобщенности к здоровому образу жизни и физкультурно-спортивные интересы современного студенчества.

2. Провести сопоставительный анализ физкультурно-спортивной активности, интересов, потребностей и установок студентов и контингента лиц с высшим образованием в половозрастном аспекте в целях выявления стабильных и лабильных факторов, определяющих готовность указанных социально-демографических

групп к ведению здорового образа жизни на базе использования средств физической культуры.

3. Разработать принципиальные основы формирования в условиях регламентированных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях готовности студентов к ведению здорового образа жизни и определить эффективность разработанных практических рекомендаций в пролонгированном педагогическом эксперименте.

В соответствии с общим замыслом работы объектом исследования стали студенты и в качестве сопоставительного контингента - лица, получившие высшее образование, а предметом - потребностно-мотивационная сфера применительно к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни в целом.

На защиту выносятся следующие положения:

I. Современная постановка процесса физического воспитания в вузе не обеспечивает формирования готовности студента к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры. Вследствие такого положения дел необходима не просто модернизация педагогического процесса с учетом региональных особенностей и возможностей конкретного вуза, но пересмотр самой целевой установки педагогического процесса и средств содержательного его обеспечения.

2. Физкультурно-спортивные интересы студентов реализуются далеко не полностью, причем в процессе обязательных занятий практически не уделяется внимания тем формам физкультурно-спортивной активности, тем физическим упражнениям, которые студент может использовать как средства послерабочей реабилитации, рекреации и оптимизации своего физического состояния

в повседневной жизни в последующие возрастные периоды.

3. Негативные факторы, влияющие на приобщенность к физической культуре, в основном носят субъективный характер и могут быть легко преодолены человеком, имеющим достаточный уровень сформированности физической культуры личности.

4. Авторская программа позволяет существенно повысить уровень физкультурной грамотности и практической оснащенности студентов в сфере физической культуры и тем самым их готовность к самоорганизации здорового образа жизни.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование физических способностей;
- педагогическое наблюдение;
- социологические и социально-психологические методы;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация и контингент исследования. Исследование проводилось в несколько этапов в 1990-1992 гг.

I этап - 1990 г. - изучение общепедагогической, социологической и специальной литературы по существу изучаемой проблемы.

II этап - 1990 г. - вторичный анализ данных Всесоюзного социологического исследования, проведенного в 12 регионах страны, что позволило получить исходные данные и определить подходы к основному педагогическому эксперименту. Объектом исследования на этом этапе стали 532 студента и 906 лиц с

высшим образованием (в качестве сопоставительного контингента).

Ш этап - декабрь 1990 г. - январь 1991 г. - определение исходного физического статуса и степени сформированности физической культуры личности студентов. Разработка программно-методических материалов по рационализации педагогического процесса физического воспитания в вузах.

IУ этап - январь 1991 г. - январь 1992 г. - проведение педагогического эксперимента, в котором приняли участие 232 студента, из числа которых у 48 проводилось исследование динамики физической подготовленности.

У этап - январь 1992 г. - июнь 1992 г. - считывание отдаленных последствий педагогического эксперимента, обработка и анализ данных, полученных в ходе последнего, интерпретация результатов в аспекте решения поставленных задач и проверки рабочей гипотезы.

Обработка данных проводилась на ЭВМ типа ЕС 1070.

УI этап - июнь 1992 г. - август 1992 г. - оформление материалов диссертационного исследования.

Структура диссертационной работы. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 201 странице, содержит 3 рисунка, 26 таблиц и 5 приложений. Библиографический указатель включает 157 источников, из которых 8 зарубежных.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ литературы показал, что уровень физического состояния как студентов, так и лиц с высшим образованием далек от оптимального. Во многом это является следствием существующих целевых установок, подбора средств и методов их реализации в современной высшей школе. Существенную роль играет здесь отмеченный многими авторами (Матвеев Л.П., 1984; Молчанов С.В., 1984; Пономарчук В.А., 1988 и др.) факт отказа от физкультурно-спортивной активности практически во всех формах после завершения регламентированных занятий в вузе.

В целом подводя итоги теоретического анализа и обобщения имеющихся литературных данных, а также обобщая собственный практический опыт работы со студентами, следует сделать однозначный вывод: положение дел - даже в условиях более либерального подхода к подбору программ с учетом региональных особенностей и возможностей конкретного вуза - вряд ли удасться исправить при нынешней направленности учебного процесса.

Решение первой задачи исследования - выявить уровень приобщенности к здоровому образу жизни и физкультурно-спортивные интересы современного студенчества - позволило определить основные методические подходы к решению проблемы. Так, установлено, что зрелищная активность студентов сегодня существенно выше их собственно физкультурно-спортивной активности.

На фоне достаточно низких самооценок состояния здоровья и физической подготовленности не вызывает удивления достаточно высокая послерабочая усталость у значительного контингента студентов и лиц с высшим образованием. О критическом положении дел в отношении качества населения говорит тот факт,

что в последние годы практически в полтора-два раза увеличился контингент студентов, освобожденных от занятий по физическому воспитанию вследствие неудовлетворительного состояния здоровья. О неблагополучии говорит и снижение на пятую часть доли контингента, занимающегося дополнительно к академической программе в вузе. Такая негативная динамика с особой остротой ставит проблему подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни на базе формирования физической культуры личности.

О низкой физической культуре личности современного студента говорит слабое использование возможностей, представляемых обществом для совершенствования своего физического состояния. Ведь практически четверть студентов игнорирует достижения современного здравоохранения (избегает диспансеризаций, плановых медицинских осмотров, не обращаются к врачу даже в случае недомогания). Подтверждением низкого уровня физической культуры личности является также то, что до 15-20 % студентов вообще считают ненужной оздоровительную физическую культуру, а к моменту начала производственной деятельности такой контингент возрастает более чем в два раза.

Исследование показало, что сегодня процесс физического воспитания строится практически без учета реальных интересов студентов в сфере физической культуры и спорта и возможностей использовать конкретные виды физических упражнений в повседневной жизни в последующие возрастные периоды. В качестве негативного факта следует отметить также то, что, как правило, специалисты переоценивают значение соревновательной деятельности в качестве фактора формирования интереса к занятиям физическими упражнениями у молодежи: этот фактор в качестве

весьма значимого отмечается лишь одной из семи студенток и менее чем третью студентов. А ведь только учет интересов контингентов позволяет продуктивно формировать установку на конкретную деятельность (в нашем случае - формирование способности к самоопределению в здоровом образе жизни) и освоить средства реализации такой установки в повседневной жизни.

Анализ рассмотрения физкультурно-спортивных интересов и их реализации в аспекте возрастной динамики подводит к выводу, что установки, закладываемые в студенческие годы, стабилизируются с течением времени, а потому требуется внимание к их формированию не позднее, чем в студенческий период. В первую очередь это касается студенток, которые, во-первых, имеют более низкий уровень нацеленности на физкультурно-спортивную активность, во-вторых - гораздо более консервативны в своих физкультурно-спортивных пристрастиях.

В числе причин прекращения занятий выявились два ведущих фактора, причем равно характерные и для студентов и для лиц с высшим образованием - изменение сферы деятельности и уменьшение свободного времени в связи с новыми интересами и увлечениями.

Фиксируются также два фактора, значимые для всех лиц с высшим образованием, уменьшение свободного времени в связи с изменениями характера работы и женитьба, а также один фактор у студентов обоего пола, причем ведущий по их оценке, - уменьшение свободного времени в связи с учебой. Кроме того, определялись в числе пяти ведущих факторов среди студентов: потери интереса к занятиям избранным видом спорта и отсутствие необходимого спортинвентаря, среди студенток - изменение

места жительства и трудности приспособления к новому образу жизни, распорядку дня. Что касается лиц с высшим образованием, то здесь у мужчин в числе ведущих определились факторы "отрицательное отношение к занятиям руководителей организаций, где они работают", среди женщин - "рождение ребенка" (причем данный фактор у этого контингента вышел на первое место).

В целом анализ субъективных аспектов физкультурно-спортивной активности студентов показал, что причины прекращения активных занятий практически во всех случаях связаны с такими факторами, которые могут быть легко преодолены человеком, имеющим достаточный уровень физкультурной грамотности и у которого сформирована в достаточной степени физическая культура личности.

Относительная близость ведущих причин прекращения и возобновления занятий физическими упражнениями и тенденций в изменении их структуры позволила отметить, что работу по формированию готовности к здоровому образу жизни можно вести, используя одинаковые средства как для студентов, так и для студенток, ибо при сопоставлении таких причин по фактору "единый возраст" фиксируется большая близость, чем по фактору "возрастные различия", т.е. фактор "пол" отходит на второй план.

В числе основных факторов, определяющих готовность человека к самоорганизации здорового образа жизни, является физкультурная грамотность. И здесь, как показало наше исследование, мы должны констатировать, что основные умения современных студентов в аспекте использования средств физичес-

кой культуры в качестве ведущего средства послетрудовой реабилитации и вообще оптимизации физического состояния, относятся практически к самым примитивным. Более того, даже в отношении занимающего первое место среди умений - умение составить комплекс утренней гигиенической гимнастики - его уровень очень низок и по самооценкам всего около двух баллов по четырехбалльной шкале (табл. I). Особенно низки оценки в отношении методических знаний. Неудивительно поэтому, что даже среди систематически занимающихся физическими упражнениями студентов учет нагрузки во время занятий ведут не более 30 % контингента.

При сопоставлении уровня знаний и умений и их направленности с реальными потребностями студентов можно видеть, что таковые резко расходятся и даже практически противоположны по направленности (коэффициент ранговой корреляции Спирмена в этом случае имеет отрицательную величину). Особенно важно здесь, что лишь у контингента женщин с высшим образованием показатели достаточно высоки.

В целом при рассмотрении готовности студентов и вообще лиц интеллектуального труда выявляются достаточно близкие показатели и в то же время очень низкий их уровень практически по всем основным параметрам: физкультурно-спортивной активности, физкультурной грамотности, умении использовать средства и методы физической культуры в целях оптимизации своего физического состояния. А это говорит о том, что необходима специальная работа и что только в этом случае может быть обеспечен культурный образ жизни в последующие возрастные периоды.

При изучении методических подходов к процессу физичес-

Таблица 4

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры по самооценкам респондентов в зависимости от социально-демографической группы (n - 1438)

Знания, умения	Студенты				Лица с высшим образованием			
	мужчины		женщины		мужчины		женщины	
	средний балл	ранг	средний балл	ранг	средний балл	ранг	средний балл	ранг
Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики	2,04	I	2,30	I	2,07	I	I,86	I
Провести физкультурно-оздоровительное занятие с детьми	I,68	6-7	2,05	II	I,88	IУ-У	I,66	Ш-IУ
Осуществить самоконтроль во время занятий	I,78	II-Ш	I,65	IУ	I,94	II	I,67	II
Разработать для себя оптимальный двигательный режим	I,68	6-7	I,55	У	I,77	8-9	I,36	7
Порекомендовать обоснованный режим питания	I,I7	I0	I,20	II	I,4I	II	I,2I	II
Оказать первую медицинскую помощь	I,73	У	I,99	Ш	I,85	7	I,66	Ш-IУ
Определить для себя рациональную физическую нагрузку	I,78	II-Ш	I,53	6	I,90	Ш	I,44	6
Провести беседу о пользе физической культуры	I,49	9	I,50	7	I,88	IУ-У	I,46	У
Провести занятие по виду спорта	I,60	8	I,33	9	I,77	8-9	I,I5	I0
Дать рекомендации по закаливанию	I,I6	II	I,22	8	I,53	I0	I,28	8
Быть судьей по виду спорта	I,76	IУ	I,2I	I0	I,86	6	I,04	II

кого воспитания в вузах выявились, во-первых, некорректность целевой установки на обеспечение лишь достаточного уровня физической подготовленности в первую очередь, во-вторых, что в процессе формирования установок и, в частности, перевода нормативных установок общества в достояние личности, работа спортивного педагога останавливается на уровне решения проблем второй фазы, т.е. словесного осознания жизненной важности определенных знаний, а потому достигается лишь достаточно низкий уровень вербальной физкультурной грамотности без трансформации указанных знаний в убежденность и потребность в здоровом образе жизни.

Комплексный подход требует реализации лишь постулируемого сегодня положения о единстве теоретического и практического компонентов физического воспитания. В первую очередь - в отношении проблем параллельного формирования знаний и умений в сфере самостоятельных занятий, их методического обеспечения.

Важным условием для формирования готовности к самоорганизации здорового образа жизни является достаточная продолжительность таких занятий как минимум до достижения момента, когда сам занимающийся начинает ощущать реальную пользу и прогресс в своем физическом состоянии. Не менее важен постепенный переход от регламентированных занятий к занятиям самостоятельным, когда сам студент - при условии необходимого минимума регламентированных занятий в целях обеспечения достаточного уровня физической подготовленности в соответствии с программно-нормативными требованиями - определяет формы и средства своей физкультурно-оздоровительной деятельности.

3299

Разработанная в соответствии с такими требованиями программа в процессе ее реализации доказала свою достаточную эффективность. На фоне в целом позитивного влияния на процесс физического совершенствования - она не менее эффективна, чем действующая традиционная (табл. 2) - в отношении физкультурной грамотности и по "острому" эффекту (при сдаче зачетных требований в конце курса), и по отдаленным результатам (данные опроса спустя год после проведения экспериментальной работы) она оказалась более эффективной. Причем в последнем случае наивысшая эффективность выявилась в отношении собственно методических знаний и знаний прикладного характера, т.е. тех разделов, которые, с одной стороны, в наибольшей степени отвечают потребностям студентов по результатам опроса, с другой - в наибольшей степени определяют готовность человека к самоорганизации здорового образа жизни (табл. 3).

Программа позволила добиться в отдаленном периоде направленных изменений в потребностно-мотивационной сфере студентов: произошла существенная переоценка мотивов занятий физической культурой. Так, снизилась роль мотивов, лежащих вне собственно сферы физической культуры, и повысилась роль гедонистических факторов занятий и факторов прагматических ("просто нравятся занятия физическими упражнениями" и "желание укрепить здоровье").

Понимание пользы и повышение интереса к занятиям вследствие изменения содержания и направленности их имело следствием повышение посещаемости учебных занятий, а в отдаленном периоде - возрастание контингента занимающихся самостоятельно более чем на 10 %.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности студентов в ходе педагогического эксперимента, $M \pm \sigma$

Тесты	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 24)	
	до	после	до	после
Бег 50 м, с	7,I3±0,24	7,I6±0,34	7,I0±0,39	7,I5±0,39
Степ-тест, ИгСТ	83,4±5,67	93,2±9,92x)	86,2±8,I3	93,4±6,65x)
Прыжки в длину с места, м	2,2I±0,20	2,I8±0,20	2,I5±0,I6	2,I2±0,25
Подтягивание, кол-во раз	6,03±2,20	8,00±2,89x)	7,00±2,24	8,I0±2,9I
Челночный бег 4хI0 м, с	II,I±0,53	I0,60± 0,95x)	II,0±0,58	I0,6I±0,95
Наклон вперед, см	8,40±6,2I	8,60±7,33	9,50±6,84	9,30±6,II

Примечание. x) – статистически достоверные внутригрупповые различия по завершении педагогического экспериментального периода, $P<0,05$.

Таким образом, можно констатировать, что работа, проведенная нами, дала позитивный эффект: полученные данные красноречиво свидетельствуют в пользу целевой и содержательной переориентации процесса физического воспитания в вузе и в целесообразности использования в этом процессе нашей авторской программы.

Таблица 3

Сопоставительные показатели сформированности уровня умений студентов по отдаленным результатам эксперимента

Умение	Контрольная группа (n = 56)		Опытная группа (n = 45)	
	средний балл	ранг	средний балл	ранг
Дать рекомендации по закаливанию и средствам восстановления	3,2I	У-6	3,92	Ш
Определить оптимальный двигательный режим	3,22	IУ	4,I0	II
Осуществить контроль за физической нагрузкой во время занятий физическими упражнениями	3,02	8	3,89	IУ
Порекомендовать режим питания	3,33	Ш	3,67	7
Порекомендовать средства против травматизма при занятиях физическими упражнениями	3,07	7	3,63	8
Провести беседу о значении физической культуры в организации здорового образа жизни	3,38	II	3,84	6
Рассказать о специфике влияния определенных видов физических упражнений на организм	3,2I	У-6	3,88	У
Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики	4,48	I	4,66	I

ВЫВОДЫ

1. Современная постановка процесса физического воспитания в вузе не обеспечивает формирования готовности студента к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры. В лучшем случае достигается уровень вербальной готовности к использованию средств физической культуры, не обеспечиваемый реальными практическими умениями и навыками. Вследствие такого положения дел необходима не просто модернизация педагогического процесса с учетом региональных особенностей и возможностей конкретного вуза, но пересмотр самой целевой установки педагогического процесса и средств содержательного его обеспечения.

2. Уровень физкультурно-спортивной активности и приобщенности к здоровому образу жизни современных студентов достаточно низок. В повседневное использование средств физической культуры включено не более трети студентов, причем даже те, кто вовлечен в повседневные занятия, проводят их на очень низком методическом уровне: средства и методы самоконтроля и дозирования нагрузок систематически используют не более трети занимающихся.

3. Отмечается негативная тенденция в физкультурно-спортивной активности студентов. В последнее время в полтора-два раза вырос контингент тех, кто освобожден от обязательных занятий физической культурой вследствие плохого состояния здоровья, и в то же время на пятую часть сократилась доля тех студентов, которые занимаются физическими упражнениями дополнительно к академическим занятиям.

4. Физкультурно-спортивные интересы студентов реализуют-

ся далеко не полностью, причем практически не уделяется внимание в процессе обязательных занятий тем формам физкультурно-спортивной активности, тем физическим упражнениям, которые студент может использовать в повседневной жизни как средства послерабочей реабилитации, рекреации и оптимизации своего физического состояния в последующие возрастные периоды.

5. Уровень физкультурной грамотности современных студентов достаточно близок к таковому у контингента лиц с высшим образованием. При этом отмечается стабилизация интересов и установок и преемственность по фактору "пол". Причем более консервативны в своих физкультурно-спортивных пристрастиях студентки (женский контингент).

6. Существует достаточная стабильность и преемственность поколений в отношении причин прекращения и возобновления занятий. При этом фиксируется большая близость по фактору "единый возраст", чем по фактору "единый пол".

Негативные факторы в основном носят субъективный характер и относятся к тем, которые непосредственно не лежат в сфере физической культуры (уменьшение свободного времени, потеря интереса к занятиям избранным видом спорта, отсутствие необходимого спортинвентаря, изменение места жительства и трудности приспособления к новому образу жизни и т.д.) и могут быть легко преодолены человеком, имеющим достаточный уровень сформированности физической культуры личности.

7. Различия в структуре использования средств оптимизации физического состояния по фактору "пол" несколько снижаются с возрастом. В то же время отмечается определенная преемственность от младших к старшим возрастным когортам и у муж-

чин, и у женщин. Динамика коэффициентов ранговой корреляции Спирмена в первом случае от 0,88 к 0,67, во втором таковые составляют соответственно 0,80 и 0,96.

8. При разработке программ с целевой установкой на формирование готовности контингента к самоопределению в здоровом образе жизни на базе использования средств физической культуры необходимо соблюдать следующие основные условия:

- комплексный подход к физическому воспитанию с единством теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- такая работа должна учитывать не только сиюминутные интересы студентов в сфере физической культуры, но также интересы контингента и возможности реализации их установки на физкультурно-спортивную активность в более старшие возрастные периоды;

- планируемые сроки формирования умения самостоятельно заниматься должны опираться на знание, во-первых, периода, обеспечивающего возможность студентов освоить, в том числе практически, курс необходимых и достаточных знаний, умений и навыков в отношении самостоятельных занятий, включая вопросы послерабочей реабилитации и рекреации, во-вторых, периода практических занятий, в течение которого обеспечивается ощущение реальной пользы занятий и прогресса в физическом состоянии занимающихся;

- отход от жесткой регламентации занятий по физической культуре вначале на базе сочетания таковых с занятиями самостоятельными, а в дальнейшем с акцентом на последние, когда

преподаватель выступает в качестве консультанта, а студент сам определяет содержание, формы и методы своей физкультурно-спортивной активности.

9. Работа по экспериментальной программе не приводит к негативным последствиям в отношении показателей физической подготовленности студентов: статистически достоверные различия в показателях опытной и контрольной групп отсутствуют по всем тестам. Более того, динамика показателей говорит в пользу авторской программы, поскольку внутригрупповые статистически достоверные различия отмечаются у контингента контрольной группы лишь в одном тесте из шести (степ-тест), тогда как в опытной группе в трех (степ-тест, подтягивание, челночный бег).

10. Авторская программа позволяет существенно повысить уровень физкультурной грамотности студентов и тем самым их готовность к самоорганизации здорового образа жизни. При более высоком среднем приросте уровня оценок знаний в опытной группе, особенно резко таковые возросли по прикладным и методическим аспектам: преимущество опытной группы по общетеоретическому разделу составило 0,1 балла, по разделу прикладных знаний - 0,55 балла, по методическим знаниям - на 0,78 балла.

11. При анализе результатов эксперимента фиксируются существенные сдвиги в потребностно-мотивационной сфере студентов: возрастает роль мотивов гедонистических и прагматических ("нравятся занятия физическими упражнениями", "желание укрепить здоровье") при снижении роли мотивов, лежащих вне сферы физической культуры ("азарт спортивной борьбы", "получение материальных благ вследствие приобщения к занятиям", "наце-

ленность на использование занятий спортом в целях самоутверждения", "заниматься за компанию").

I2. В отдаленный период отмечается некоторое повышение числа студентов (на I0 %), занимающихся самостоятельно, причем это касается контингента, прекратившего занятия в регламентированных формах (академические занятия в вузе), тогда как при использовании традиционных программ в этот период отмечается даже снижение физкультурно-спортивной активности студентов, в том числе и в самодеятельных формах.

Список опубликованных работ по теме диссертации

I. Раимова Э.Н. Формирование готовности студента к самоопределению в здоровом образе жизни средствами физической культуры. - М.: Изд-во РНИИФК, I992. - 24 с.

2. Пономарчук В.А., Раимова Э.Н. Физкультурно-спортивные интересы современного студента // Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья населения: Тез. науч. докл. - Смоленск: Изд-во СГМИ, I992. - С. 62-63.

3. Раимова Э.Н. К вопросу о необходимости подготовки студентов к самоопределению в образе жизни // Теория и практика физической культуры. - I993. - № 2. - С. 20.